

Fitness y salud con Ana Casares

Ver opciones

Tienes varias actividades disponibles

Estiramientos conscientes:

26 de noviembre, jueves

Horario: de 17:30 a 19:00 h.

Modalidad:
Presencial

Inscríbete

Gimnasia hipopresiva:

10 de diciembre, jueves

Horario: de 17:30 a 19:00 h.

Modalidad:
Presencial

Inscríbete

Profesora



Ana Casares Polo

• Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (col 4940)
• Psicóloga de la Salud y el Deporte (UNED Pamplona)
• Profesora en Grado Superior de Enseñanza y Animación Sociodeportiva CI Burlada FP
• Coach Profesional ACC acreditada por ICF reconocida por la Universidad Juan Carlos I
• Nivel superior formación K-Stretch (reordenación postural)
• Directora de AC Training, empresa dedicada al entrenamiento personal y al coaching deportivo
• Triatleta profesional y maratoniana (2000-2016)
• Campeona de España de Maratón
• Top 10 en Campeonatos del Mundo y de Europa de Triatlón
• Autora del libro Mamá triatleta

Fecha: 29.10.26 | Horario: 17:30 – 19:00

Estiramientos conscientes

PROGRAMA

- Conciencia corporal y respiración
- Rutinas de estiramientos globales
- Pautas de respiración y relajación

Gimnasia hipopresiva

PROGRAMA

La gimnasia hipopresiva es un conjunto de ejercicios posturales y respiratorios destinados a fortalecer el core profundo y el suelo pélvico, y a tonificar la faja abdominal. Se trabaja a partir de diferentes posturas y formas de respiración sin impacto.

Los beneficios principales de su práctica son prevenir la incontinencia urinaria y hernias, reducir el perímetro de la cintura, mejorar la postura y la estabilidad de la espalda y mejorar la capacidad respiratoria y cardiovascular.

- Técnicas de respiración para los ejercicios hipopresivos
- Toma de conciencia de la musculatura abdominal profunda y suelo pélvico
- Realización de posturas y apneas
- Secuencias de ejercicios hipopresivos
- Pauta de trabajo personal

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos:

- Tomar conciencia de la musculatura abdominal profunda y del suelo pélvico.
- Realizar de forma segura y saludable diferentes ejercicios hipopresivos.
- Integrar la práctica de ejercicios hipopresivos como hábito en un estilo de vida activo y saludable

Dirigido a:

Personas de todas las edades y nivel de condición física que buscan fortalecer el abdomen, reducir la cintura, mejorar la postura y tonificar el suelo pélvico.

Los ejercicios hipopresivos están contraindicados en personas con hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, embarazadas y durante el postparto inmediato.

NECESIDADES: Ropa cómoda y esterilla

Fechas:
Estiramientos conscientes: 26 de noviembre, jueves
Gimnasia hipopresiva: 10 de diciembre, jueves

Número de sesiones:
1

Horario:
de 17:30 a 19:00 h.

Número de horas:
1,5

Presencial
Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

Socios/as:
Actividad gratuita

No socios/as:
¿Conoces las ventajas de formar parte del Club?

Únete a la asociación

Tienes varias actividades disponibles

Estiramientos conscientes:

26 de noviembre, jueves

Horario: de 17:30 a 19:00 h.

Modalidad:
Presencial

Inscríbete

Gimnasia hipopresiva:

10 de diciembre, jueves

Horario: de 17:30 a 19:00 h.

Modalidad:
Presencial

Inscríbete

Para más información:
948 290155